



講座・講習

老壮シニア講座 3月「まほろば大和」古都・古寺・古仏の魅力

～奈良を歩くと日本の文化と歴史が見えてくる～。

日時：3月18日(水)午後1時30分～3時30分(開場1時) 場所：スイングホール 定員：170名(先着順) 講師：川合直(元文化服装学院局長) 費用：無料 申込：不要 問：武蔵野プレイス生涯学習支援係 ☎30-1901、老壮連合会・鈴木 ☎090-7301-1989



講座 源氏物語〈第三部の構想〉

一字治山荘への架け橋を渡る一光源氏没後の物語が、現存する「宇治十帖」の形に定着するに至る、作者の迷いを考える。

日時：4月11日・18日・25日(土)(全3回)午後2時 場所：芸能劇場 対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上で全回出席できる方、80名(超えた場合抽選) 講師：三保サト子(島根県立大学名誉教授) 費用：無料 持ち物：筆記用具 申込・問：3月16日(必着)までに市HP 往復ハガキ(申込要領参照し、市内在勤・在学者は勤務先・学校名を明記)または返信用ハガキを持って直接市民会館 ☎51-9144へ。



NPO 法人補助金交付事業報告会 & 資金調達講座

NPO法人による補助金交付事業の活動報告会と市民活動団体向け資金調達講座。

日時：3月15日(日)午後2時～5時 場所：商工会館市民会議室 対象：NPO法人補助金交付事業に関心のある方・市民活動団体の資金調達について悩んでいる方 講師：山添瞳(東京ボランティア・市民活動センター相談担当) 費用：無料 申込：不要 問：市民活動推進課 ☎60-1830

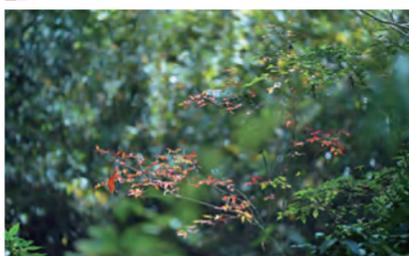
はじめての日本語コース (会話と文字)

生活に必要な日本語文法と文字の読み書き。

日時：4月11日～7月4日(5月2日を除く)の土曜午後1時～3時または4月16日～7月9日(4月30日を除く)の木曜午後6時30分～8時30分(全12回) 場所：国際交流協会 対象：市内在住・在勤・在学で18歳以上の日本語学習が初めての方、各10名 費用：1コース1200円(別途教材費1430円) 持ち物：筆記用具 そのほか：締切日時点で空きがあれば市外の方も参加可 申込・問：4月9日午後4時までに本人が費用を持って直接国際交流協会 ☎36-4511へ。



武蔵野の见えない自然 (市民活動団体企画講座)



地域の環境問題(PFAS)やエコロジーを扱ったアートやレクチャーから、武蔵野の见えない自然を考えます。

日時：3月29日(日)午後3時30分～5時30分 場所：武蔵野プレイスフォーラム 定員：50名(申込順) 費用：無料 企画・運営：KANTO 申込・問：電話、Eメールまたは直接武蔵野プレイス市民活動支援担当 ☎30-1903、gr-shikatu@musashino.or.jpへ。



令和8年度 障害者福祉センター障害者講習会

対象：市内在住で令和8年4月1日時点18～74歳の障害者手帳を所持し1人で受講できる方(初参加者優先し、超えた場合抽選) 費用：無料 主催：武蔵野市 申込・問：4月8日(必着)までにハガキ・ファクス・Eメール(申込要領参照し、年齢、障害者手帳の種類と等級、希望する講習会名[複数受講可、希望順位を明記]、送迎希望[⑦を除く]・手話通訳希望の有無も明記)で障害者福祉センター ☎55-3825、FAX55-3818、cnt-syogaisya@fuku-musashino.or.jpへ。



Table with 5 columns: 講習会名, 開始日, 曜日・時間 (8月・祝日・年末年始を除く), 場所, 定員. It lists various activities like health exercises, chess, and yoga.

※①：④⑥どちらの日程でも受講可能な方 ※①⑥：1人で椅子に安全に移乗できる方 ※⑦：1人でヨガマットから起き上がり、あおむけやうつぶせ姿勢ができる方

3月の相談ごと(無料)

指定外土・日曜、祝日、休館日休み。☎予約制。相談日時・方式(対面・電話)は変更になる場合があります。

Large table with 4 columns: 相談名, 日時, 相談場所, 問. It lists various consultation services categorized by age group (一般, 高齢者, 子ども) and type (法律, 福祉, 健康, etc.).

●申込先の市内施設の住所は、4頁、11頁、見出し部分をご覧ください(市役所内の課へは〒180-8777で届きます。住所不要) ●市外局番「0422」は省略 ●HP=ホームページ ●講師の方などの敬称略 ●受け付け開始日について表記のないものは発行日1日・15日各施設の開館時間から受け付けます



スポーツ

市民スポーツ大会

【共通】▶対象：市内在住・在勤・在学の方 ▶そのほか：詳細はスポーツ協会HP参照。



●ソフトテニス



①中学生の部②高校生以上の部。 ▶日時：①3月22日(日)午前9時、予備日29日(日)②4月18日(土)午前9時、予備日19日(日)▶場所：①成蹊大学テニスコート②

小金井公園テニスコート▶対象：市内在住・在勤・在学の①中学生②高校生以上の方▶費用：中高生11円、そのほか500円(当日)▶申込：3月2日～①9日②18日(16日を除く)に直接スポーツ協会へ▶問：ソフトテニス連盟・竹内☎090-2550-0430

●柔道



▶日時：4月12日(日)午前9時▶場所：総合体育館柔・剣道場▶費用：100円(申込時)▶申込：3月5日～25日(16日を除く)に直接スポーツ協会へ▶問：柔道連盟・花川☎090-3807-7853

総合体育館 からのお知らせ

▶申込・問：3月14日(必着)までに同館HPまたはハガキ(申込要領参照し、性別、年齢、生年月日、市内在勤・在学・在園者は勤務先・学校・園名、託児希望は子の月齢、各記事必要事項も明記)で総合体育館☎56-2200へ。当落一緒は家族のみ可(同一教室のみ。それぞれの氏名で要申込)。詳細は同館HP参照。



障がい者 初心者水泳

▶日時：4月7日～6月2日の火曜(全8回)午後7時30分～8時30分▶場所：温水プール▶対象：障害のある中学生以上(妊婦不可)、20名▶費用：4000円▶そのほか：1人でプールに入れない方は保護者または介助者同伴。おむつ着用不可(プール用を含む)▶申込：障害名・等級、介助者の有無(一緒に参加も可)も明記

子育て支援スポーツ教室 「ヨーガ」

育児を頑張るお父さん・お母さんを応援する教室です。▶日時：4月10日～6月12日の金曜(全8回)午前10時～11時▶場所：西部コミセン▶対象：市内在住・在勤の方で3カ月～未就学児の親(妊婦不可)、20名(超えた場

スポーツ教室

▶申込：①②の希望も明記

●大人向けスポーツ教室

▶対象：15歳以上(妊婦・中学生を除く)

Table with 8 columns: 教室名, 日程, 曜日, 時間, 回数, 場所, 定員, 費用. Rows include 脂肪燃焼アクアビクス and 水中健康運動.

★は3カ月～未就学児の託児あり(別途料金)

●親子向けスポーツ教室

Table with 8 columns: 教室名, 日程, 曜日, 時間, 回数, 場所, 対象, 定員, 費用. Rows include 親子体操① and 親子体操②.

★は3カ月～未就学児の託児あり(別途料金)

野外活動センター

【共通】▶申込・問：記載のないものは3月14日(必着)までに同センターHPまたはハガキ(申込要領参照し、生年月日、市内在勤・在学・在園者は勤務先・学校・園名も明記)で野外活動センター☎54-4540へ。



\*旅行条件説明書は同センターHPをご覧ください。 (公財)武蔵野文化生涯学習事業団野外活動センター(東京都知事登録旅行業第2-6513号 一般社団法人全国旅行業協会正会員)吉祥寺北町5-11-20

●アウトドアカレッジ～指導者論

野外活動の指導者に必要な知識を学びます。▶日時：4月5日(日)午前10時～午後3時▶場所：総合体育館▶対象：15歳以上の方(中学生を除く)またはサポートスタッフ登録者、30名。最少催行15名▶講師：国際自然大学校▶費用：1200円(登録者500円)▶持ち物：昼食

●親子野あそびクラブ～春の野原を楽しもう

春の温もりを感じながら昆虫や植物を見つけよう。▶日時：4月18日(土)午前9時～正午▶場所：府中市是政(現地集合・解散)▶対象：新年中児～小学生と保護者、45名(超えた場合抽選)。最少催行23名▶講師：むさしの自然史研究会▶費用：大人1500円、子ども900円(交通費実費)

●武蔵野自然クラブ

昆虫採集、野鳥観察などフィールドワーク(10回)、キャンプワークと標本教室(8回)。▶日時：4月12日(日)～令和9年3月21日(日・祝)▶場所：総合体育館ほか▶対象：市内在住・在学または保護者が在勤の新小学4年生～18歳の方、60名(申込順)。最少催行30名▶講師：むさしの自然史研究会▶費用：8000円(野外実習費別)▶申込：3月20日午前10時～31日に二次元コードから▶問：野外活動センター☎54-4540



健康

●保健センター

(〒180-0001 吉祥寺北町 4-8-10) ・健康課 (1階) ・健康づくり支援センター (1階) ・健康づくり事業団 (2階)

3月申込の健診・検診

経過観察中・自覚症状のある方は医療機関で受診をしてください。詳細は「がん検診ガイド」、市HP参照/対象(年齢は令和8年3月31日時点)、認定員、実施機関、内容、費用▶問：健康課☎51-7006、健康づくり事業団☎51-2828

Table with 3 columns: 種類, 受診日/対象者・内容など, 申込. Rows include ①胃がんエックス線・肺がんセット検診, ②肺がん検診, 若年層胸部検診, 肝炎ウイルス検診, 眼科健康診査, 妊婦歯科健診.



ご存じですか? 近くのAED

いざというときのために、日頃から自宅やよく行く場所周辺のAED設置場所を確認しておくことが重要です。

AED(自動体外式除細動器)は、自動で音声ガイダンスが流れ、誰でも取り扱うことができる救命機器です。AEDは、市関連施設や市内の多くの事業所に設置されています。詳細は市HP参照▶問：安全対策課☎60-1916



申込要領

記入事項①行事名(コース)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤そのほかの必要事項(記事に明示)●特に記載のない場合、1行事(コース)につき本人1回(家族対象のものは1家族1回)の申し込みです ●往復ハガキの場合は返信用にも住所・氏名を記入(消せるボールペン不可)

託児付き人間ドック

午前中にすべての検査が終了します。

▶**日程**: 4月21日(火)・23日(木)・28日(火) ▶**場所**: 健康づくり事業団 ▶**定員**: 各日1名(申込順) ▶**費用**: 市内住民登録のある方…2万1000円、そのほかの方…4万2600円 ▶**託児**: 6カ月～未就学児 ▶**そのほか**: オプション検査(別途料金)…骨塩定量検査、甲状腺ホルモン検査、腫瘍マーカーなど。授乳中の方は要相談 ▶**申込・問**: 受診日の2週間前までに健康づくり事業団 ☎51-2828へ。

「インボディミニ測定」で前回からの体の変化をチェックしよう

過去に「知って得する!カラダのセミナー」に参加した方に、測定のみを実施します。

▶**日時**: 3月11日(水) 午前10時30分～11時30分(1名10分) ▶**場所**: 保健センター講座室 ▶**対象**: 市内在住で健康づくりはつつまメンバーの方(当日申込可。ペースメーカー使用者・妊娠中の方・前回体組成測定から1年未満の方は不可)、7名(申込順) ▶**費用**: 無料 ▶**申込・問**: 前日までに電話または直接健康づくり支援センター ☎51-0793へ。

20～64歳の健康体操教室 3月「ウェルネス・エクササイズ」

運動のきっかけづくり応援。全クラス初級者向け。自由来所制。

▶**場所**: 保健センター健康増進室ほか ▶**対象**: 市内在住で20～64歳の運動制限がなく集団で運動が可能な方、各40名(先着順) ▶**費用**: 無料 ▶**そのほか**: 動きやすい服装。遅刻・途中退出不可 ▶**申込**: 不要 ▶**問**: 健康づくり支援センター ☎51-0793。詳細は二次元コード参照。



内容	日時(開場20分前)	持ち物
ボディシェイプ・ピラティス	2日・9日・23日(月)午後1時30分～2時30分	室内用運動靴(★は不要)、飲み物、タオル
脂肪燃焼ウォーキング	3日・10日・17日(火)午前10時～11時	
スリムアップ・ヨガ	6日・13日★・27日(金)午前10時～11時	

休日の医療機関

3月1日(日)～14日(土)

**初期救急 (入院を要しない急病) ○印 = 午前9時～午後5時 ◎印 = 午後5時～10時**  
必ず事前に連絡してから受診してください。  
・症状などによってほかの病院での受診をお勧めする場合があります  
・内科に小児、小児科に成人が受診する場合は事前に電話連絡が必要です  
・午前9時～午後5時の間に1時間の休憩時間があります  
・詳細については各医療機関に電話でお問い合わせください

日	医療機関名	診療科目	住所	☎
1日(日)	○武蔵境病院	内科・小児科(乳幼児不可)	境 1-18-6	51-0301
	○もとはし内科	内科	吉祥寺北町 2-19-9	23-6886
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
8日(日)	○友利医院	内科・小児科	関前 2-5-14	51-7365
	○時計台メディカルクリニック	内科	吉祥寺本町 3-10-14	20-1151
	○武蔵野内科	内科	境南町 2-28-14	26-1385
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212

**二次救急 (入院を要する救急) 平日夜間、休日 24 時間**  
\*小児科は武蔵野赤十字病院で対応  
武蔵野陽和会病院 内科・外科 緑町 2-1-33 ☎52-3212

**二次救急・三次救急 (二次救急では対応できない救命・救急)**  
武蔵野赤十字病院 境南町 1-26-1 ☎32-3111

※同病院では、初診時に紹介状と予約が必要。まずはかかりつけ医へ。休日・夜間に緊急性の低い方が外来受診した場合、時間外選定療養費(8800円)の負担あり(15歳未満は5500円) ▶**問**: 同病院

歯科診療	午前9時～午後5時 電話連絡の上、受診
1日(日)	吉祥寺ハイジア歯科医院 吉祥寺南町4-5-1 Jハウス1階 ☎24-9918
8日(日)	西久保歯科医院 西久保2-15-2 ☎51-0521

**調剤薬局** 休日に開いている薬局については市薬剤師会HP参照  
http://www.musayaku.jp/holiday

- 市外の医療機関でも休日診療を実施している場合があります。近隣区市の休日医療機関は、市HP「市内・都内の医療機関」参照
- 以下の電話案内、インターネットサービスにおいても市外の休日医療機関を検索できます

**医療機関の検索について**  
東京都医療機関案内「ひまわり」  
☎03-5272-0303(自動応答)  
FAX03-5285-8080(聴覚障害者向け)  
☎03-5285-8181(foreign language 外国語) 毎日9-20  
厚生労働省「医療情報ネット(ナビ)」▶

**病院に行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときの相談先**  
救急車の台数には限りがあります。本当に必要としている方のためにご協力をお願いします。  
東京消防庁救急相談センター  
電話相談 #7119または☎042-521-2323  
子供の健康相談室(東京都小児救急相談) 月～金18-翌8/土日祝年末年始24時間 #8000 または☎03-5285-8898



図書館

- 中央図書館: 吉祥寺北町 4-8-3 ☎51-5145
- 吉祥寺図書館: 吉祥寺本町 1-21-13 ☎20-1011
- 武蔵野プレイス: 境南町 2-3-18 ☎30-1900



絵本の読み聞かせ講座

「子どもと楽しむ絵本の時間」



家庭などでの絵本の読み聞かせの時間を、より豊かにするための講座です。

▶**日時**: 3月14日(土) 午後2時30分～4時(開場2時15分) ▶**場所**: 中央図書館視聴覚ホール ▶**対象**: 中学生以上、30名(申込順。子ども2名まで同伴可) ▶**講師**: こがようこ(絵本作家) ▶**費用**: 無料 ▶**申込**: 申込フォームから中央図書館へ。



3月のどっきんどようび



工作教室～羊毛フェルトで春の小鳥をつくろう～(90分)。

▶**日時**: 3月14日(土) 午後2時(開場1時45分) ▶**場所**: 吉祥寺図書館まなびとつどいのへや ▶**対象**: 小学生、20名(申込順) ▶**講師**: つだなおこ(イラストレーター) ▶**費用**: 無料 ▶**申込・問**: 2月28日午前9時30分から電話または直接吉祥寺図書館へ(市外の方は3月7日から)。

アーカイブ展示「ノスタルジー～文化の薫るふるさと武蔵野～」



写真展示と映像上映。

▶**日時**: 3月1日(日)～6日(金) 午前9時30分～午後10時(初日10時から、最終日6時まで) ▶**場所**: 武蔵野プレイスギャラリー ▶**費用**: 無料 ▶**申込**: 不要 ▶**問**: 武蔵野プレイス

シネマプレイス・スペシャル



～美しい? 奇想天外? 個性的? アーティスティックな世界へようこそ～。

▶**日程**: 3月21日(土) ▶**場所**: 武蔵野プレイスフォーラム ▶**対象**: 市内在住・在勤・在学の中学生以上、各回100名(申込順) ▶**費用**: 無料 ▶**上映作品**: 「プチ・ニコラ パリがくれた幸せ」、「リザとキツネと恋する死者たち」、「Alice(アリス)」 ▶**そのほか**: 3本立て。1作品から鑑賞可 ▶**申込・問**: 電話または直接武蔵野プレイスカウンターへ。



春休み児童向けイベント「ぼくのわたしのまちをつくろう！」



「ぼくのまちをつくろう！」  
スギヤマカナヨ/理論社

絵本を題材に、紙を切ったり、貼ったり、絵を描いたりして、自分だけのすてきなまちをつくります。

▶**日時**: 3月20日(金・祝) 午後2時30分～4時 ▶**場所**: 武蔵野プレイスフォーラム ▶**定員**: 30名(市内在住・在学者優先し申込順) ▶**講師**: スギヤマカナヨ(絵本作家) ▶**費用**: 無料 ▶**申込・問**: 電話または直接武蔵野プレイス2階カウンターへ(市外の方は3月5日から)。

図書館の舞台裏へ! ティーンズ司書体験

図書館での調べもの、ブックコート掛けに挑戦してみよう。

▶**日時**: 3月20日(金・祝) 午後2時～4時 ▶**場所**: 吉祥寺図書館まなびとつどいのへや ▶**対象**: 中高生、8名(申込順) ▶**費用**: 無料 ▶**申込・問**: Eメール(申込要領参照し、学年も明記)、電話または直接吉祥寺図書館、LBkichi-event@musashino.or.jpへ。

3月の休館

中央: 4日(水・館内整理日)・6日・13日・20日・27日(金)。吉祥寺・武蔵野プレイス: 4日・11日・18日・25日(水) ▶**問**: 中央図書館



### 子ども

#### 認可外保育施設入所児童の保護者に保育助成金を支給

令和8年1月～3月分。

▶**交付額**：月額上限8万円(7年9月利用分からの助成金上限額を引き上げました。詳細は市HP参照)

▶**対象**：東京都認証保育所または企業主導型保育事業を利用している保護者で①～⑤すべてに該当する方①就労、疾病などの理由により保育が必要②助成を受ける月の初日に施設と利用契約を結んでいる③助成を受ける月の初日に市内に居住④月120時間以上の月極利用契約を締結(一時保育は対象外)⑤保育料を滞りなく納付▶**そのほか**：申請書類は施設から配布。市外の企業主導型保育事業を利用、申請時に利用施設を退園済みの方は、要問い合わせ▶**申込・問**：3月31日までに**子ども育成課**☎60-1843へ。

#### 就学相談のご案内

▶**対象**：令和9年度に新小・中学1年生になる子どもの保護者で、子どもの小・中学校入学に当たり、心

身の発達に不安や悩みがあり、「特別な支援が必要なのでは」と心配な方▶**そのほか**：年長児のいるすべての家庭に4月に案内を送付します。詳細は市HP参照▶**問**：**教育支援課**☎60-1908



#### 令和8年度中高生リーダー事業登録者募集



むさしのジャンボリー(サブリーダー)、アウトドアスクール、ボランティア活動などに参加できます。

▶**対象**：市内在住・在学の中高生▶**申込・問**：市HPから**児童青少年課**☎60-1853へ。詳細は市HP参照。



### 「むさしのすくすくナビ」にぜひご登録ください

子育ての中で、必要な情報を見つけるお手伝いをするツールです。子どもと子育てに関する情報は、市公式LINEからも受け取れます▶**問**：**子ども子育て支援課**☎60-1851



すくすくナビ 市公式LINE

#### デジタルギフトの受け取りは3月末までです

私立などの児童・生徒の保護者の方へ簡易書留で案内を送付しています。案内に掲載の二次元コードから3月末日までにギフト(1人当たり1万円分)を受け取ってください。詳細は通知または市HP参照▶**問**：**子ども子育て支援課**☎60-1963、**デジタルギフト専用コールセンター**☎0120-22-3513



#### ペアレントメンターとはなそう！(グループ相談)

▶**日時**：3月16日(月)午前10時～正午▶**場所**：かたらいの道市民スペース▶**対象**：子どもの発達に不安のある保護者、10名(申込順)▶**費用**：無料▶**主催**：武蔵野

市▶**申込・問**：前日までに二次元コードから**ハビット**☎55-8510へ。



#### ごっくん教室(離乳初期)

離乳食・生活リズムの話。離乳食サンプルあり。相談もできます。

▶**日時**：4月7日(火)グループA…午前9時30分～10時15分、グループB…午前11時～11時45分▶**場所**：保健センター▶**対象**：令和7年10月～12月生まれと親(第1子優先)、32組(申込順)▶**費用**：無料▶**持ち物**：母子健康手帳、筆記用具▶**申込・問**：3月28日までに申込フォームから**健康課**☎51-0700へ。



## 楽しく子育て

子育て中の方が気軽に利用できる催しを行っています▶定員のあるものは申込順▶**費用**：記載のないものは無料▶**問**：詳細は主催者(各施設)にお問い合わせください。「すくすくナビ」参照。

### 保育園

#### 保育園であそぼう

▶**対象**：記載のないものは未就学児と保護者▶**申込**：電話で各園へ(平日午前10時～午後4時)

●**樫の実幼稚園(認定こども園)** ☎22-0788

園庭開放▶**日時**：3月7日(土)午前11時～正午▶**対象**：0～2歳児と保護者

●**むくむくみらい保育園** ☎90-6484

リトミックで遊ぼう▶**日時**：3月11日(水)午前10時20分～10時40分▶**対象**：1歳児と保護者

●**ニチキッズ武蔵野やはた保育園** ☎60-2015

①英語で遊ぼう②リトミックで遊ぼう▶**日時**：①3月11日(水)午前10時～11時②13日(金)午前9時30分～10時30分

●**ひまわり保育園** ☎56-8732

0歳児クラスと一緒に遊ぼう▶**日時**：3月12日(木)午前10時～11時▶**対象**：0歳児と保護者

●**まなびの森保育園武蔵境** ☎38-5066

にこわくひろば～春の制作～▶**日時**：3月13日(金)午前10時～10時30分

### 子育て支援施設

▶**対象**：市内在住の方。3歳児対象事業は令和7年4月2日以降に4歳になった子も対象▶**内容**：詳細は各施設HP参照▶**託児**：記載のあるもの以外なし▶**申込**：記載のないものは①3月3日②1日午前9時から電話または直接各施設へ

#### ① 0123 吉祥寺

吉祥寺東町 2-29-12

☎20-3210

休館：日・月曜、祝日



●**0歳ひろば「みんなで遊ぼう1・2・3」**

▶**日時**：各年齢別の日時、内容、託児は同施設HP参照▶**対象**：0～3歳児と保護者▶**申込**：不要

●**小さなサーカスショー「ユニコーンともふもふ雲の上のレストラン」**

▶**日時**：3月14日(土)午前10時30分～11時15分▶**対象**：0歳～未就学児と家族、地域の方▶**出演**：ふわふわサーカス▶**申込**：不要

●**ホームカミングDAY**

▶**日時**：3月25日(水)・26日(木)午前9時～午後4時▶**対象**：未就学児▶**内容**：懐かしい0123吉祥寺に遊びに来ませんか▶**申込**：不要

#### ② 0123 はらっぱ

八幡町 1-3-24

☎56-3210

休館：金・土曜、祝日



●**0歳ひろば「赤ちゃんと一緒に遊びにきてね」**

▶**日時**：3月2日・16日(月)午前10時30分～11時、9日・23日(月)午後2時30分～3時▶**対象**：0歳と保護者▶**託児**：兄弟姉妹相談(同室可)▶**そのほか**：妊婦とパートナーも参加可▶**申込**：不要

### 桜堤児童館

4月1日(水)から開館

未就学児は保護者同伴▶**対象**：記載のないものは市内在住の未就学児と保護者▶**そのほか**：詳細は市HP、じどうかんだより参照▶**申込・問**：申込フォームから**同館**☎53-2206(月～金曜午前9時30分～午後4時30分)へ。



●**お出かけ児童館with保健師in西部コミセン**

▶**日時**：3月2日(月)午前10時～11時30分▶**場所**：西部コミセン和室▶**内容**：児童館の職員と遊んだり、お話ししましょう。保健師相談あり▶**申込**：不要

●**お出かけ児童館in市民会館**

▶**日時**：3月6日(金)午前10時～11時30分▶**場所**：市民会館保育室▶**内容**：児童館の職員と遊んだり、お話ししましょう▶**申込**：不要

●**おせっかい児童館in西部コミセン**

▶**日時**：3月9日(月)午後3時～4時45分▶**場所**：西部コミセンC会議室▶**対象**：小・中学生▶**内容**：工作を楽しもう▶**申込**：不要

●**出張児童館inスイング**

▶**日時**：3月12日(木)午前10時～11時30分▶**場所**：スイングレインボーサロン▶**定員**：25組▶**そのほか**：助産師相談あり

### コミセン 親子ひろば

自由来所、開催時間内出入り自由▶**時間**：午前10時～11時30分(西部は午前10時30分～午後0時30分。中止は前日(土・日曜、祝日の場合は、その前の平日)までにすくすくナビなどでお知らせ)▶**対象**：0歳～未就学児と保護者▶**そのほか**：◎は助産師相談、○は保健師相談、★は出張ぐるりん。そのほかの開催日など詳細は市HP参照▶**問**：**子ども子育て支援課**☎60-1239

3月



吉祥寺東▶23日(月)

本宿▶コミセン工事のため休館

吉祥寺南▶6日・13日(金)○・20日(金・祝)・28日(土)

御殿山▶11日(水)

本町▶18日(水)★

吉祥寺西▶コミセン工事のため休館

吉祥寺北▶13日(金)・28日(土)

けやき▶5日(木)

中町集会所▶6日(金)・16日(月)

西久保▶2日・9日(月)・17日(火)・23日(月)

緑町▶10日(火)

八幡町▶7日(土)・18日(水)

関前▶4日(水)

武蔵境自動車教習所▶8日(日)

西部▶10日○・24日(火)

境南▶4日(水)

桜堤▶11日(水)

### 申込要領

記入事項①行事名(コース)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤そのほかの必要事項(記事に明示)●特に記載のない場合、1行事(コース)につき本人1回(家族対象のものは1家族1回)の申し込みです●往復ハガキの場合は返信用にも住所・氏名を記入(消せるボールペン不可)

# 4月から **こども誰でも通園**制度はじまります



## こども誰でも通園制度って??

月一定時間までの利用可能枠の中で、就労要件を問わず利用できる新たな通園制度です。利用時間や実施施設など詳細は市HP参照▶問：子ども育成課☎60-1843

市HP▶



### 対象者

- ①②両方満たす方
- ①0歳6カ月～満3歳未満
- ②保育所、認定こども園、地域型保育事業、企業主導型保育事業に在籍していないこと

### 利用時間

1人当たり  
月10時間まで

### 利用料金

1時間300円  
そのほか、おやつ代など実費負担あり

### 利用パターン

**定期利用**：特定の事業所を定期的に利用する方式  
**柔軟利用**：施設や曜日・時間を固定せず、柔軟に利用する方式

### 利用の流れ

- ・利用するには事前に利用認定を受ける必要があります
- ・システム(※1)から認定申請や施設の利用予約を行います

#### 1.認定申請

申請者や子どもの情報を入力(※2)



▲申請は  
こども家庭庁HPから

#### 2.審査・決定

市で審査し、認定決定後に認定証を発行

#### 3.面談予約

認定証に記載されたIDでシステムにログイン。利用を希望する施設に面談の申し込み

#### 4.面談実施

利用施設で、子どもの様子や利用に関する内容についての確認を行う

#### 5.利用予約

面談終了後、システムから利用希望日を予約

#### 6.利用開始



※1：こども家庭庁が運用する「こども誰でも通園制度総合支援システム」  
※2：3月2日(月)午前9時から申請可能

### ベビーサロン

助産師・保健師・管理栄養士による育児の相談、体重測定。

▶日時：①4月10日②17日(金)午後1時30分～2時に受付▶場所：①保健センター②スイングホール▶対象：市内在住の1カ月児健康診終了後～1歳未満と親▶費用：無料▶持ち物：母子健康手帳、バスタオル、おむつ▶申込：不要▶問：健康課☎51-0700



### ふたご・みつごのつどい



多胎育児している家族の集い。オンライン参加可。

▶日時：①3月12日②19日(木)午前10時～11時30分▶場所：①スイングレインボーサロン②市役所和室▶対象：多胎育児をしている家族、プレ・先輩ママパパ▶費用：無料▶持ち物：0歳児はバスタオル▶そのほか：①助産師相談あり②保健師相談あり▶申込：不要▶問：①子ども子育て支援課☎60-1239②桜堤児童館☎53-2206



### むし歯予防教室

むし歯予防・歯磨きのポイント・栄養の話、歯科健診を行います。

▶日時：4月3日(金)午前9時30分～11時▶場所：保健センター▶対象：同センターで1歳6カ月児健康診査(保育相談・歯科健診)を受診した後～4歳0カ月と親、10組(申込順)▶費用：無料▶持ち物：母子健康手帳、歯ブラシなど▶そのほか：既に同教室を受けた兄弟のいる子は定期的な歯科健診を予約可▶申込・問：3月27日までに申込フォームから健康課☎51-0700へ。



### むさしの自然観察園

【共通】▶場所：同園(吉祥寺北町3-12)▶主催：武蔵野市▶申込：二次元コードから▶問：むさしの自然観察園☎55-7109(正午～午後5時)

●月食ウォッチング  
皆既月食の赤い月と木星の衛星を観察します。

▶日時：3月3日(火)午後7時15分～8時15分▶対象：小学3～6年生と保護者、6組(申込順)



●コケ観察とコケのテラリウムづくり

身近にあるコケを知り、観察してからコケのテラリウムを作ります。

▶日時：3月14日(土)午前10時～正午▶対象：小学3年生以上、8名(申込順)



### イベント

#### むさしのYouth環境フェスタ2026開催します



“環境”をテーマに活動する学校・ゼミ・学生団体が子ども向けのワークショップなどを実施。

▶日時：3月22日(日)午前10時～午後2時▶場所：むさしのエコreゾート▶費用：無料(一部有料)▶問：むさしのエコreゾート☎60-1945



#### 自然を楽しむハイキング～春の青梅丘陵を歩こう



春の草花、鳥、昆虫を観察しながら青梅駅まで歩きます。

▶日時：4月11日(土)午前9時10分二俣尾駅集合・午後3時ごろ青梅駅解散▶対象：市内在住・在勤・在学の小学3年生以上と保護者(大人のみ参加可)、20名(市内在住の初参加者優先し、超えた場合抽選)▶講師：森林インストラクター▶費用：500円(資料・保険代)、交通費実費▶持ち物：後日通知▶そのほか：一部登り下りの山道あり。申込不備は無効▶申込・問：3月13日までに申込フォームから緑のまち推進課☎60-1863へ。



### 官公署だより

#### 東京都平和の日における黙とうの実施

東京都平和の日に合わせて黙とうの実施をお願いします。

▶日時：3月10日(火)午後2時から1分▶そのほか：東京空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々を追悼するとともに、世界の恒久平和を願う日です。記念行事などの詳細については「東京都平和の日」で検索▶問：都生活文化スポーツ局文化振興部企画調整課☎03-5000-7230

#### 東京都都市計画審議会の傍聴者募集

▶日時：5月14日(木)午後1時30分▶場所：東京都庁内会議室▶定員：15名(超えた場合抽選)▶そのほか：個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは会議を一部非公開とする場合あり▶申込・問：4月21日(消印有効)までに往復ハガキ(申込要領参照し、1人1通)で都都市整備局都市づくり政策部都市計画課☎03-5388-3225(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1)へ。

文化・芸術

(割引料金設定)
㊤: アルテ友の会料金
㊤: 25歳以下料金(枚数限定)

●シュトゥットガルト・フィルハーモニー 管弦楽団

▶日時: 5月25日(月)午後7時 ▶場所: 市民文化会館大ホール ▶費用: 一般6000円、㊤5400円 ▶出演: アドリアン・プラバーヴァ(指揮)、アンティエ・ヴァイトハース(バイオリン) ▶そのほか: ベートーヴェン、交響曲第五番「運命」ほか



©Leopold

●ダニエル・ブリュッヘン 無伴奏リコーダー・リサイタル

▶日時: 5月29日(金)午後7時 ▶場所: 市民文化会館小ホール ▶費用: 一般2500円、㊤2200円



©Federico Cavicchioli

●トゥラン

▶日時: 6月20日(土)午後2時 ▶場所: 市民文化会館小ホール ▶費用: 一般2800円、㊤2500円 ▶内容: カザフスタンの民族音楽グループ



©Giorgia Bertazzi

●コンスタンティノープル

▶日時: 6月9日(火)午後7時 ▶場所: 市民文化会館小ホール ▶費用: 一般6000円、㊤5500円 ▶そのほか: イラン・西アフリカ音楽などを融合させるグループ

●ターニャ・テツラフ 無伴奏チェロ・リサイタル

▶日時: 5月21日(木)午後7時 ▶場所: 市民文化会館小ホール ▶費用: 一般2000円、㊤1800円

●タマーシュ・ヴァルガ チェロ・リサイタル

▶日時: 5月9日(土)午後2時 ▶場所: 市民文化会館小ホール ▶費用: 一般2500円、㊤2200円



©Olga Kretsch

公演チケット申込

- チケット予約専用電話 ☎54-2011
■文化生涯学習事業団HP参照
■上記公演は3月7日(土)発売



\*特に表記のない公演は全席指定、電子チケットにも対応、小学生以上に限る
\*予約チケットの取り消し・変更はできません
\*発売日当日: 午前10時から電話・インターネット予約のみの取り扱い
\*発売日翌日(休館日を除く)以降: 市民文化会館、公会堂、吉祥寺シアター、武蔵野プレイス(午前9時30分~午後9時30分)各窓口でも購入可
\*アルテ友の会には、電話予約時またはチケット取り扱いの各窓口で同時入会可。年会費1000円

●吉祥寺美術館特別展示 わちふいーのどの アラル海に99の島を浮かべよう!

絵本作家の池田あきこと市立小学校5年生によるアーティスト・イン・スクールの様子パネルで紹介。池田氏の銅版画展示もあり。
▶日程: 3月12日(木)~31日(火) ▶問: 吉祥寺美術館



©Akiko Ikeda / Wachifield Licensing, Inc.

市民文化会館: 〒180-0006 中町 3-9-11 ☎54-8822
吉祥寺美術館: 〒180-0004 吉祥寺本町 1-8-16F&Fビル7階 ☎22-0385
吉祥寺シアター: 〒180-0004 吉祥寺本町 1-33-22 ☎22-0911
公会堂: 〒180-0003 吉祥寺南町 1-6-22 ☎46-5121
芸能劇場: 〒180-0006 中町 1-15-10 ☎55-3500
スイングホール: 〒180-0022 境 2-14-1 ☎54-1313
かたらいの道 市民スペース: 〒180-0006 中町 1-11-16 武蔵野タワーズ 1階 ☎50-0082
松露庵: 〒180-0021 桜堤 1-4-22 ☎36-8350



ガイド & GUIDE

ガイド & GUIDE に掲載のイベントなどの詳細は、各主催者にお問い合わせください

◆講座・講習・イベント◆

■がん患者・家族交流会「リンパ浮腫予防と改善のための工夫」

講演会とがん患者・家族の交流(サロン) ▶日時: 3月13日(金)午後1時30分~3時30分 ▶場所: 武蔵野赤十字病院むさしの講堂 ▶対象: がん患者・その家族 ▶講師: 亀谷多紀・古関いつみ(同病院リンパドレナージュセラピスト) ▶費用: 無料 ▶共催: がん患者団体支援機構 ▶申込・問: 電話または直接同病院がん相談支援センター ☎32-3111へ。

■シルバー人材センター3月の予定

①入会説明会②手芸品販売、衣類などのお仕立て・お直し③パソコン・スマホ教室 ▶日時: ①10日(火)午後1時30分②5日・19日(木)午前10時~午後3時(雨天強風時は翌週)③随時相談(1回1時間30分) ▶場所: ①③同センター②市役所正面玄関 ▶対象: ①市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方 ▶費用: ③1回2600円 ▶持ち物: ①年度会費2000円、ゆうちょ銀行の通帳など ▶申込: ①③前日までに電話または同センターHP②不要 ▶問: 同センター ☎55-1231。詳細は同センターHP参照。

■高齢者総合センター「歌声喫茶ともしび」参加者募集

出前うたごえ(歌・ピアノ)。「高校三年生」「ともしび」ほか ▶日時: 3月30日(月)午後1時30分~3時20分 ▶場所: 同センターホール ▶対象: 市内在住で令和7年4月1日時点60歳以上の方、80名 ▶費用: 無料 ▶持ち物: 眼鏡(必要な方)、靴袋(靴の脱ぎ履きあり) ▶そのほか: 貸し出し歌集の持ち帰り厳禁。詳細は同センター社会活動センターHP参照 ▶申込: 不要 ▶問: 同センター ☎51-1975(日曜、祝日を除く)

■十色Cafe 気軽に相談ができる 対話と交流の場

介護や高齢者の生活に関する情報交換やミニ講座 ▶日時: 3月13日(金)午後2時~3時30分 ▶場所: 吉祥寺本町在宅介護支援センター ▶対象: 市内在住・在勤・在学の方で介護をしている・将来に備えたい方など、15名 ▶講師: 吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センター ▶費用: 100円(お茶代) ▶申込・問: 同センター ☎23-1213

■家族介護者教室 だんだん畑「介護技術を学ぶ」

起き上がり、車いすへの移乗、歩行介助、段差昇降の介助を学ぶ ▶日時: 3月26日(木)午後1時30分~3時 ▶場所: 吉祥寺ホーム集会所 ▶対象: 市内在住で在宅介護をしている方など、15名程度(申込順) ▶講師: 三田村聡史(武蔵野陽和会病院理学療法士) ▶費用: 無料 ▶申込・問: 前日までに吉祥寺ナーシングホーム在宅介護・地域包括支援センター ☎20-0847へ。

■老いじたく講座

成年後見制度について ▶日時: 3月6日(金)午後1時30分~3時 ▶場所: 本町コミセン第1会議室 ▶対象: 市内在住の方、10名(申込順) ▶費用: 無料 ▶持ち物: 筆記用具 ▶申込・問: 福祉公社権利擁護センター ☎66-2987

■未来のお金学習プログラム

~中高生マネーリテラシー講座 インフレ時代に必要なお金の考え方を分かりやすく学びます ▶日時: ①3月27日(金)午後7時~8時30分②28日(土)午後7時~8時30分③29日(日)午後1時~3時(全3回、1回のみ参加可) ▶場所: ①②オンライン(Zoom)③商工会館市民会議室 ▶対象: 市内在住の中高生と保護者①②各30名③15名(申込順) ▶講師: 大槻博史(アセット・

マネージャー) ▶費用: 1回500円 ▶申込・問: プレシャスネットHPから同団体 ☎080-5431-4232へ。

■司法書士・土地家屋調査士による登記相談会

相続、贈与、不動産登記、土地建物測量、空き家問題などの相談 ▶日時: 3月12日(木)午前10時~午後4時 ▶場所: 市役所ロビー ▶費用: 無料 ▶申込: 不要 ▶問: 東京司法書士会武蔵野支部 ☎27-6761、東京土地家屋調査士会武蔵野支部・萩原 ☎57-4678

■司法書士による相談会(予約制)

登記、相続、遺言、成年後見、債務整理、空き家問題などの相談 ▶日時: 3月21日(土)午後1時~4時 ▶場所: 公会堂第1会議室 ▶費用: 無料 ▶申込・問: 東京司法書士会武蔵野支部 ☎27-6761

■ESD成蹊フォーラム2026~武蔵野の自然と成蹊の学び~

学生によるSDGs活動発表、武蔵野の街づくりに関する講演会など ▶日時: 3月29日(日)午後1時~4時 ▶場所: 成蹊大学6号館301教室 ▶定員: 200名(先着順) ▶講師: 板谷龍二郎([株] マヌ都市建築研究所取締役会長) ▶費用: 無料 ▶申込: 不要 ▶問: 成蹊学園サステナビリティ教育研究センター ☎37-3480、ercs@jc.seikei.ac.jp。詳細は同学園HP参照。

■憲法ってなんだろう~みんなで考えてみませんか?

日本国憲法の内容、背景にある思想や歴史を考える ▶日時: 4月21日、5月12日・26日(火)(全3回)午後1時~2時30分 ▶場所: 武蔵野大学三鷹サテライト教室(三鷹市下連雀3-26-12) ▶定員: 約40名(申込順) ▶講師: 中村孝文(同大学名誉教授) ▶費用: 6000円 ▶申込・問: 同大学社会創成センター

事務課 ☎042-468-3222(午前9時30分~午後4時30分[土・日曜、祝日を除く])

■公開シンポジウム「AI時代のコミュニケーションとは」

アジア諸大学の研究者が語るAI時代の通訳翻訳(同時通訳付き) ▶日時: 4月4日(土)午後1時30分~4時30分(開場1時) ▶場所: 東京女子大学 ▶講師: 同大学、台湾国立大学、ソウル外国語大学ほか通訳実務教授 ▶費用: 無料 ▶申込・問: 3月31日までに、https://2026ais.peatix.com/からまたは東京女子大学・セランド ☎080-4448-7338へ。

■留学生とのホームビジット交流プログラム説明会

概要説明、留学生・ファミリー体験談、質疑応答 ▶日時: 3月28日(土)午後3時~4時30分 ▶場所: スイングスカイルーム ▶定員: 15世帯(申込順) ▶費用: 無料 ▶申込・問: 3月26日までに電話または国際交流協会から同協会 ☎36-4511へ。

■むさしのまち歩きツアー

街道とみず道散策コース。約4.5km(2.5時間) ▶日時: 4月5日(日)午前9時30分 ▶場所: JR武蔵境駅中央改札口前 ▶定員: 30名(申込順) ▶費用: 1000円 ▶申込・問: 観光機構 ☎23-5900、kanko\_office@musashino-kanko.com

◆スポーツ◆

■初めての弓道

▶日時: 4月11日~6月27日の土曜(5月2日を除く全11回)午前9時30分~11時30分 ▶場所: 総合体育館弓道場 ▶対象: 初めて弓道を経験する中学生以上、20名(超えた場合抽選)、できるだけ全回参加できる方 ▶費用: 7000円 ▶持ち物: 飲み物、タオル、運動しやすい服装 ▶申込: 3月20日(必着)まで

に往復ハガキ(申込要領参照し、性別、生年月日も明記)でスポーツ協会へ ▶問: 弓道連盟・本山 ☎090-9827-4200(午後5時30分以降)

■夜間水泳教室

初心者から中級 ▶日時: 4月9日~6月25日の木曜(全10回)午後7時30分(各75分) ▶場所: 温水プール ▶対象: 市内在住の18歳以上の方 ▶費用: 8000円 ▶申込: 3月15日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、生年月日も明記)でスポーツ協会へ ▶問: 水泳連盟・佐藤 ☎080-8479-1573

◆お知らせ◆

■おもちゃのぐるりんアルバイト募集

子育て支援業務補助 ▶勤務: 4月1日~令和9年3月31日まで。木曜午前9時30分~午後0時30分、土曜午後1時30分~4時30分のいずれかまたは両方 ▶応募資格: 保育士または幼稚園教諭の資格を有する方、若干名 ▶報酬など: 時給1370円、交通費あり ▶選考: 書類審査、面接日時は個別に通知 ▶申込・問: 市販の履歴書(「おもちゃのぐるりんアルバイト」を明記)を郵送または子ども協会HPから同協会事務局総務課 ☎36-0671へ。詳細は同協会HP参照。

■ボランティア募集 使用済み切手を整理してみませんか

自宅で使用済み切手を種別ごとに分け、はさみで切りそろえます ▶申込・問: 直接ボランティアセンター武蔵野 ☎23-1170、vcms@shakyou.or.jp(火~土曜の午前9時~午後5時)へ。詳細はHP参照。

■むさしのFM放送番組審議会

1月27日午前10時から商工会館で開催しました。詳細は同局HP参照 ▶問: 同局業務部 ☎23-0782

申込要領

記入事項①行事名(コース)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤そのほかの必要事項(記事に明示)●特に記載のない場合、1行事(コース)につき本人1回(家族対象のものは1家族1回)の申し込みです ●往復ハガキの場合は返信用にも住所・氏名を記入(消せるボールペン不可)

# コミュニティセンター事業案内 3月

事業の詳細は各コミセンにお問い合わせください▶申込：事前に電話または窓口へ(申込順、市報発行日1日・15日から受け付け[休館日を除く])。特に表記のないものは、会場は各コミセン、無料、当日直接会場へ▶問：各コミセン

吉東	14日(土)	吉祥寺東おもちゃ病院▶時間:午前10時~正午▶修理品受付:7日から
	20日(金・祝)	アジアを知ろう「日本とパキスタンのこれから」▶時間:午後2時▶講師:登利谷正人(東京外国語大学准教授)
南町	7日・14日(土)	未来のコミセンを語ろうフォーラム▶時間:午後1時30分~3時30分▶対象:7日…吉祥寺南町の地域の方、14日…若者▶内容:新しい吉祥寺南町コミセンの建設に向け、みんなで話をしましょう▶申込
	30日(月)	見学会「江戸東京たてもの園」▶時間:午前10時▶そのほか:詳細は申込時にお知らせします▶申込
吉北	7日(土)	健康づくり出前講座「笑う体に健康来る~笑いの体操(笑いヨガ)で健康アップ」▶時間:午前11時~正午▶定員:30名▶申込
	22日(日)	元劇団四季トップスター「沢木順&井料瑠美アンコールコンサート」▶時間:午後2時▶対象:10歳以上、90名▶費用:800円▶申込
中央	8日(日)	中コミお休み前ライブ▶時間:午後1時~3時30分▶定員:50名▶費用:無料▶内容:地域活動バンドのライブ5組
西久保	27日(金)	歩こう会「御岳渓谷散策」▶時間:午前8時30分コミセン前集合▶定員:15名▶費用:無料(交通費実費)▶持ち物:昼食代、雨具ほか
緑町	22日(日)	フリーマーケット▶時間:午前10時~正午▶場所:ホール▶募集:10区画(1区画1テーブル)▶費用:200円(1区画)▶申込:費用をもって窓口に
八幡町	16日(月)	おうちでできる「ヨガ体験講座」▶時間:午前10時▶対象:女性(持病のある方、妊娠中の方は不可)、8名▶申込
西部	15日(日)	卓球のつどい▶時間:午後1時▶持ち物:体育館履き▶そのほか:貸し出しラケットあり
	22日(日)	ペーゴマ大会▶時間:午後2時…練習やコマの塗装など、4時…試合開始▶定員:32名▶そのほか:無料コマあり▶申込:HPからも可
境南	7日(土)	おもちゃ病院▶時間:午前10時~午後0時30分▶場所:第5会議室▶費用:無料(部品実費)▶内容:眠っているおもちゃの再生
	14日(土)	コミュニティカフェ▶時間:午後2時~4時▶費用:100円▶内容:サイフォンコーヒーがあなたの心を癒やします

## コミュニティ協議会の委員募集

~みんなでつくりましょう!明るく楽しい地域の暮らし~

申し込み、詳細は各コミセン窓口へ

運:運営委員(委員会への出席、コミセンの事業企画・実施、館の運営・管理、窓口業務など) 協:協力員(イベント、広報紙配布の手伝いなど)

吉東	運・協▶申込:4月7日まで
本宿	運・協▶随時募集
吉南	運・協▶対象:吉祥寺南町および市内在住・在勤・在学の方、随時募集
御殿山	運▶随時募集
本町	運・協▶随時募集
吉西	運・協▶対象:市内在住・在勤・在学の方、随時募集
吉北	運・協▶随時募集「地域デビュー。あなたのコミセン一歩踏み出してみませんか」
けやき	運▶申込:3月10日まで(住民総会4月25日も可)、協▶随時募集
中央	運▶対象:中町・御殿山(2丁目)在住の方、随時募集、協▶随時募集
西久保	運・協▶対象:西久保在住の方、随時募集
緑町	運▶対象:緑町在住・在勤・在学の方、随時募集、協▶随時募集
八幡町	運・協▶対象:八幡町・緑町・関前在住・在勤の方、随時募集
関前	運・協▶随時募集「コミセン運営に協力できる方、興味ある方はぜひ」
西部	運▶対象:原則桜堤・境地域在住・在勤・在学の方、随時募集、協▶随時募集
境南	運・協▶対象:境南町在住・在勤・在学の方▶申込:3月19日まで
桜堤	運▶対象:桜堤在住の方▶申込:3月30日まで、協▶随時募集

## 連絡先

電話をかける際はお間違いないようご注意ください

吉祥寺東(吉祥寺東町1-12-6) ☎21-4141	中町集会所(中町1-28-5) ☎53-2251
本宿 7月(予定)まで休館	西久保(西久保1-23-7) ☎54-8990
吉祥寺南町(吉祥寺南町3-13-1) ☎43-6372	緑町(緑町3-1-17) ☎53-6954
御殿山(御殿山1-5-11) ☎48-9309	八幡町(八幡町3-3-16) ☎54-0169
本町(吉祥寺本町1-22-2) ☎22-7002	中央公園北ホール(八幡町2-5-3) ☎56-0055
吉祥寺西 8月(予定)まで休館	関前(関前2-26-10) ☎51-0206
吉祥寺西分館 8月(予定)まで休館	関前分館(関前3-16-6) ☎51-0206
吉祥寺北(吉祥寺北町1-22-10) ☎22-7006	西部(境5-6-20) ☎56-2888
けやき(吉祥寺北町5-6-19) ☎54-8719	境南(境南町3-22-9) ☎32-8565
中央(中町3-5-17) ☎53-3934	桜堤(桜堤3-3-11) ☎53-5311



## ごみとリサイクル

- ごみ総合対策課: ☎180-0012 緑町3-1-5 ☎60-1802
- クリーンセンター係: ☎54-1221
- 粗大ごみ受付センター: ☎60-1844

### 「環境にやさしい」買い物を



買い物に行くときに「マイバッグを持つ」、「詰め替え商品を選ぶ」、「すぐ食べる場合は手前から取る」などの一人ひとりの行動が、食品ロスや海洋プラスチックごみの削減につながります。市では事業者と協力し、店内や街中の掲示物などで呼びかけます▶問:ごみ総合対策課



### 古着の出し方に注意してください

古着は水分を含んでしまうと、カビが発生し再利用できません。なるべく雨の日は避け、透明・半透明袋に入れて出してください。古

着として出せるものは、汚れや破損が無いものです。ボタンなどは取らずに出してください。まだ着られるものでも、ひどく汚れているもの、下着類、靴下、手袋、ネクタイ、帽子、タオル、シャツ、着物、浴衣などは資源にはなりません。燃やすごみの日に出してください▶問:ごみ総合対策課

## 令和8年度版ごみカレンダーを全戸配布します



各地区の4月~令和9年3月の1年分のごみ出しの曜日を記載。3月16日(月)までに届いていない場合は、3月27日(金)までに連絡。

▶配布:市内全戸、市役所案内、ごみ総合対策課、各市政センター▶そのほか:市公式LINEで地区を設定すると翌日の収集内容を通知します。ご活用ください▶問:ごみ総合対策課

危険・有害ごみの分別をお願いします



## 武蔵野消防署

☎51-0119

3月1日~7日は春の火災予防運動を実施しています。皆さんは自宅で消火器を準備していますか。身を守る行動が最優先ですが、キッチンなどで火災が発生した時に、初期の段階で消火できれば大幅に被害を抑えられます。小型で軽量のものや、片手で使用できるものもあります。ぜひ「マイ消火器」を備え、素早い初期消火を行えるようにしましょう。



## 武蔵野警察署

☎55-0110

令和7年中の市内の特殊詐欺被害件数は73件、被害総額は約3億2900万円でした(同警察署調べ)。偽警察官詐欺が増えています。本物の警察官はトークアプリに誘導したり、お金を要求することは絶対にありません。詐欺電話の多くは国際電話番号からかかってくるので、国際電話を遮断し、資産を守りましょう。

## 市民伝言板

市民の市内での活動の情報交換や仲間づくりをお手伝いするためのコーナーです。講師の方などの敬称略。掲載内容の責任は主催者にあります。詳細は、各催しの園の方にお問い合わせください。

掲載希望の方へ

▶対象:市民または市民サークルによる市内での活動・催し。同一人・サークルの掲載は6カ月に1回▶掲載基準:申込書別紙および市HPに掲載。必ずご確認ください▶申込:申込フォームまたは所定の申込用紙(秘書広報課、各市政センターで配布、市HPから印刷可)を郵送・ファクスまたは直接秘書広報課☎60-1804、FAX55-9009へ。



掲載申込締切:4/15号~3月12日、5/1号~3月24日

## おいでください

市民が市内で主催する催しなど。特に表記のないものは無料

催しもの(団体名)	日時・場所	会費/申込・問
武蔵野三鷹退職校長会 第36回作品展	3月20日(金・祝)~22日(日)午前10時~午後5時(初日1時から最終日4時まで)/かたらいの道市民スペース	矢作 ☎090-3913-3091
50歳以上の婚活パーティ(縁結びおばさんの会)	3月29日(日)午後2時(受付1時30分)/市民会館/男女各15名(申込順)	1500円 露木 ☎080-2090-2774

## 仲間あつまれ

市民が市内で活動しているサークルなど ☎は入会金。特に表記のないものは無料

活動内容(団体名)	活動時間・場所	会費/申込・問
月1回みんなで俳句を楽しんでいます。一緒にやってみませんか。見学会(むらさき句会)	第3木曜午後1時30分/御殿山コミセン	月500円 尾木☎54-1845 (電話不要)

# 震災で家に帰れなくなったら… あなたはどようする??

▶ 問：防災課 ☎ 60-1821

家に帰れなくな  
ることを想定して  
おきましょう

平成23年3月11日、東日本  
大震災発生時のピーク時に、  
吉祥寺駅周辺で2000人以上、  
三鷹駅北口周辺で約300人、  
武蔵境駅周辺で約500人  
の帰宅困難者を確認。



災害時帰宅支援ステーション  
ステッカー

## 事前に準備できること

### CHECK1 家族などの安否確認方法 を確認しておく

東日本大震災時に徒歩で帰宅した人が必要と感じた情報で最も多く挙げられたのは、「家族の安否情報」。発災時、複数の通信手段を使って連絡を取る方法を確認しておきましょう。



### CHECK2 帰宅ルートを決めておく

ルートは、幹線道路を通るようにしましょう。広く歩きやすい、火災の延焼を防ぐ、給水拠点やトイレなどの帰宅支援ポイント(災害時帰宅支援ステーション※)が整っているなどのメリットがあります。

※災害時帰宅支援ステーションステッカーが貼ってある公共施設、郵便局、コンビニエンスストア、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなど



## 家に帰れなくなった場合の対処法

### POINT1 まずは、不用意に動かず、 安全な場所にとどまる

一度に大勢の人が帰宅しようとする、救助・救出活動の妨げになります。また、危険な状況下での徒歩帰宅は、二次災害に遭う危険性もあります。もし帰宅困難な状態になったら、電車などが復旧するまで、ラジオなどで正確な情報を把握しながら、勤務先や学校などの安全な場所で待機することが基本です。



### POINT2 歩き出す前に、適切な 状況判断をする

安全な帰宅が可能になったか、テレビやラジオなどで正確な情報を把握し、余震や火災といった危険を考慮し判断しましょう。市では、むさしの FM (78.2MHz)、J:COM 武蔵野・三鷹 (地デジ 11ch) などで情報提供を行います。できるだけ同じ方向に帰る人を探して集団で行動し、身の安全を第一に考えましょう。



## 吉祥寺駅での取り組み

吉祥寺駅で発生する駅前滞留者、帰宅困難者対策に取り組むため、平成21年5月に駅周辺の事業者などを構成員とする吉祥寺駅周辺混乱防止対策協議会を設立しました。同協議会が中心となり、「吉祥寺駅周辺混乱防止ルール(吉祥寺ルール)」を策定、帰宅困難者対策訓練も実施し、まちぐるみで混乱防止対策に取り組んでいます。

### 吉祥寺駅周辺混乱防止ルール(概要版)

- ①一斉帰宅の抑制…従業員、学生などに「むやみに移動を開始しない」を周知、徹底する。
- ②待機に必要な3日分の備蓄…従業員などが事業所内に待機できるよう、3日分の水、食料、毛布などの備蓄に努める。
- ③来街者などの保護…まちぐるみで連携し、情報提供と水・食料の提供をする。
- ④官民の連携による正確な情報提供…駅周辺、道路の被災状況などの情報を収集し、市対策本部へ伝達する。
- ⑤まちぐるみで帰宅困難者用一時滞在施設の確保…大規模事業所、公的機関などは、一時滞在施設としてのスペースを積極的に提供する。

## 災害時に、人があふれて混乱が起きないように 吉祥寺駅周辺帰宅困難者対策訓練を実施します

大規模な災害が発生した際、一斉に帰ろうとする多くの人で道路や歩道が埋まってしまうと、緊急車両が速やかに現場到着できず、救助・救急活動の妨げになります。

そのため、市では、ターミナル駅である吉祥寺駅周辺で帰宅困難者対策訓練を実施します。この訓練では情報ステーションの開設、情報提供および一時滞在施設への誘導訓練などを行います。

※一般の参加募集はありませんが、見学は可能です

日時 3月11日(水)  
午後2時～4時

場所 吉祥寺駅北口ロータリー ほか



帰宅困難者対策訓練

※荒天時などは中止の場合あり。当日午前11時までに市HPでお知らせします  
※午後2時に吉祥寺駅周辺の防災行政無線屋外スピーカーから、訓練の開始を知らせるサイレンが鳴ります